

## 使用手杖 Using a Cane

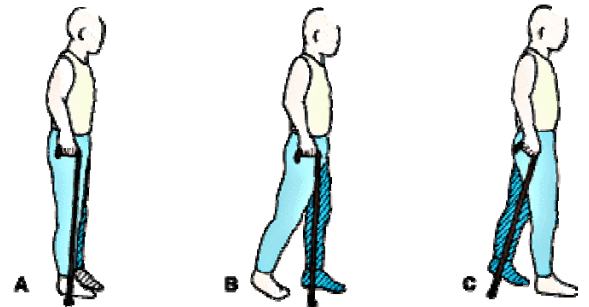
### 爲什麼要用手杖？

髖或膝關節患骨關節炎的人士，常利用手杖來緩解部分關節的痛楚。手杖能承擔大約百分之四十的身體重量，減輕犯痛關節的負荷，讓病人走路可以更快更遠，又不至於疼痛。手杖提供了第三個支撐點，改善病人的平衡和穩定性，減低跌倒的危險。

### 手杖應否用在患肢一側？

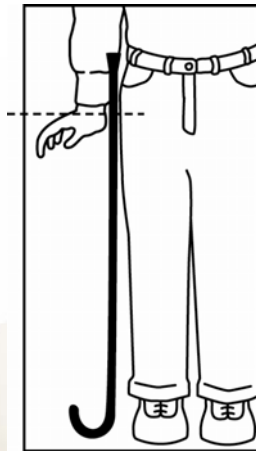
手杖用在患肢一側只會對犯痛關節構成更大壓力，如果用在另一側，就能夠把重量從患肢轉移到較爲有力的腿上，患肢移動時，手杖自然會往前擺動，因爲人走路時，一邊的手和另一邊的腳會自然移動，互相配合。

深色一側代表患肢



用拐杖步行

### 手杖應該有多長？



站立並把雙臂在兩側自然垂下，手杖頂部應到手腕高度。

大部分的金屬手杖只需按鈕便能調整長度，木製手杖過長部分就要切去，如果不懂怎樣測量適合長度，可請教醫護人員。

### 該如何選擇手杖？

手杖要穩固，手柄部分握起來要舒適，杖尖表面要安全防滑，能抓緊地面。

### 需要杖不離手嗎？

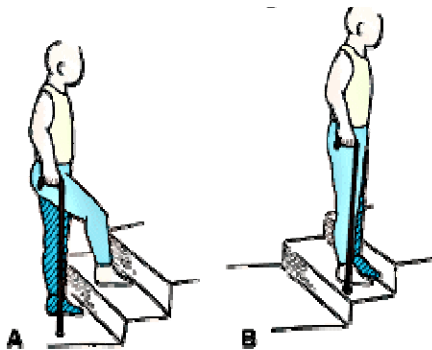
各人有不同的需要，有人每站起來就要有手杖，有人卻只在長時間步行或者路面不平坦時才需要，個別的情況，請徵詢醫護人員的意見。

資料來源: <http://www.clearcanes.com/caneuseq.gif>

## 如何上下樓梯和路邊人行道？

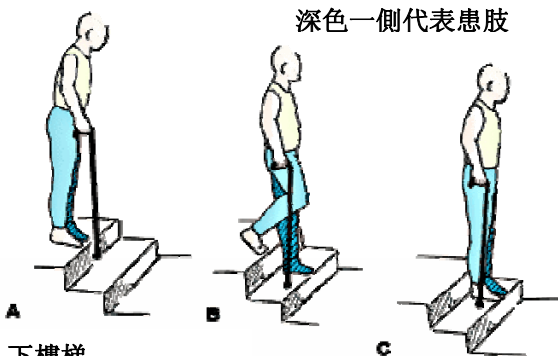
上下樓梯或者路邊人行道時，身體上提和下降的重量必須由有力的一隻腳承受。

深色一側代表患肢



上樓梯

**上：** 面向路邊人行道或樓梯，盡可能利用扶手，用較有力的一隻腳先上梯級，患肢和手杖後隨，再由較有力的一隻腳領着，繼續拾級而上。



下樓梯

深色一側代表患肢

**下：** 用手杖和患肢先下，另一隻腳後隨。

資料來源: <http://www.clearcanes.com/caneuseq.gif>

## 如何安全地使用手杖?

- ✓ 鞋要結實，橡膠鞋底表面要粗糙
- ✓ 身體平衡後才起步
- ✓ 身要挺直，眼向前望，不要低頭望腳
- ✓ 杖尖磨損後應該更換
- ✓ 清理地上雜物如小地毯，電話綫等，以免絆倒

我手杖的長度是: \_\_\_\_\_

我用

手拿手杖